

本願寺新報コラム「京都女子大学栄養クリニック食と健康の教室」

〔概 要〕

今年度は1年間に亘り、栄養クリニックが本願寺新報コラムの執筆を担当した。掲載は、1年間で32回であり、次の表のような月間テーマのもとでクリニックスタッフ全員が各回の執筆を分担した。掲載号、月間テーマ、タイトル、執筆者は次表の通りである。

掲載号	月間テーマ	タ イ ト ル	執筆者
4月1日	はじめに	第1回 食に対する正しい知識を	田中
4月10日	旬の野菜	第2回 旬感野菜を食卓に	高岡
4月20日		第3回 野菜足りていますか？	高岡
5月1日	メタボリックシンド	第4回 メタボ対策で健康に	木戸
5月10日	ローム対策	第5回 メタボ解消に役立つ食生活のコツ	樹山
5月20日		第6回 「食事の改善」＋「適度な運動」	樹山
6月1日	食育月間	第7回 家庭における食育のすすめ	中山
6月10日		第8回 親子でクッキング	木戸
6月20日		第9回 食文化の伝承	木戸
7月1日	サマーキャンプに向	第10回 サマーキャンプに向けて（食中毒予防）	横山
7月20日	けて	第11回 この夏は新しい味に挑戦しよう！	高岡
8月10日	夏バテ予防	第12回 夏バテ防止	吉野
8月20日		第13回 夏野菜で夏を元気に乗り切る！	樹山
9月1日	おいしい秋の食材を	第14回 秋の定番！サンマを食べましょう	桂
9月10日	楽しむ	第15回 「きのこ」を楽しむ	樹山
9月20日		第16回 種実類をもっと気軽に食卓へ	桂
10月1日	骨を丈夫にしよう	第17回 骨を丈夫にしよう	田中・小川
10月10日		第18回 あなたの骨密度は大丈夫ですか？	木戸
10月20日		第19回 吸収力抜群の牛乳カルシウム	木戸
11月1日	糖尿病予防	第20回 糖尿病予防と食習慣	米浪
11月10日		第21回 糖尿病予防と食事	米浪
11月20日		第22回 糖尿病予防と間食	米浪
12月1日	行事食	第23回 行事食を大切にしよう	河野
12月20日		第24回 おせちにもう一品	高岡
1月10日		第25回 お餅を楽しもう	高岡
1月20日	風邪予防	第26回 ビタミン摂取で風邪予防！	桂
2月1日	簡単な料理	第27回 高齢期を豊かに過ごすために	木戸
2月10日		第28回 高齢期の食事（4つの器を）	高岡
2月20日		第29回 高齢期の食事（多種類の食品を）	高岡
3月1日	食を楽しむ（行楽）	第30回 食を楽しもう	宮崎
3月10日		第31回 「お弁当」でいつもの食事を癒しに演出	樹山
3月20日	まとめ	第32回 食事と健康を考えていきましょう	田中

[掲載写真例]



(桂 博美)

[コラムの内容]

以下に健康に関する話題と季節の食事に関する話題についてそれぞれまとめた。

① 健康に関する話題

・メタボリックシンドローム対策

メタボリックシンドロームの概要と食生活・運動の両面から対策の基本ポイントを解説した。メタボリックシンドロームは内臓脂肪が蓄積した肥満で、高血糖、高血圧、脂質異常症などを起こしやすく、放置すると動脈硬化が進行し重篤な疾患につながっていく。その原因として食生活などの生活習慣の乱れがある。内臓脂肪は皮下脂肪より減りやすいため、食事の改善と適度な運動を実行し、1ヶ月に1kgを目安に減量すれば内臓脂肪の減少や適正体重の維持につながることを紹介した。かむ回数を増やすことで満腹感が得られやすい料理を2例挙げ、摂取カロリーを減らすための工夫点を紹介した。

・食育月間

「食育」はすべての国民を対象としているが、特に子どもの食育は、すこやかな身体と心を形成し、豊かな人間性を育む上での基本となるため、家庭における食育が最も重要である。現代の食に関する問題点として、子どもの欠食と様々な「コ食」、伝統ある食文化の喪失を挙げ、家族で一緒に調理し揃って食事をするこで、しつけや親子のコミュニケーションさらには食文化の伝承にもつながることを解説した。家庭での食育の実践のために親子の共同作業のできる料理の一例と食文化の伝承のための手作りおやつの一列（写真：電子レンジでつくる水無月）を紹介した。

・骨を丈夫にしよう

10月10日「転倒防止の日」にちなみ「骨」をテーマに、骨粗鬆症予防対策について栄養面からの解説とカルシウムが多く摂取できる料理を2例紹介した。骨粗鬆症は加齢、栄養、日照不足などの要因で発症するが、適切な運動と食事です防することが可能である。骨に必要な栄養素としてカルシウム、ビタミンD、ビタミンKが挙げられ、特にカルシウムは日本人で唯一不足している栄養素である。カルシウムの多い食品をいくつか紹介し、吸収がよい牛乳カルシウムを摂取するためにスキムミルクを使った料理例を挙げた。

・糖尿病予防

糖尿病予防のための食生活について紹介した。日本人の糖尿病の約90%は2型であり、原因として過食や肥満、運動不足、ストレスなどによるインスリンの作用不足で高血糖となり発症する。糖尿病予防のためには、食生活面からは生活リズムを整え、食事は主食・主菜・副菜・汁物をそろえて1食あたり500~600kcalを目安に3食きちんと摂ること、調理面からは季節の新鮮な食材を利用して素材の味を生かし、調味料や油を控えた調理をするなどをポイントとして解説した。低カロリーでも満腹感が得られるメニューと調理法

を紹介し、さらにカロリー控えめのデザートを3品紹介した。

- 風邪予防

風邪予防の観点からビタミンの働きについて解説した。ビタミンAは粘膜の保護に関与し、細菌やウイルスの体内への侵入を防止し、ビタミンCは細菌やウイルスの増殖抑制に関与しているといわれている。ビタミンB群は体内の代謝を円滑にして疲労回復などに役立つ。様々なビタミンをまんべんなく摂取することで免疫力を高め、体調を整えることが風邪予防のポイントとなる。様々なビタミンを摂取できる献立を2例紹介した。

- 高齢期の食事

高齢になると身体機能の衰えや精神的不安、摂食・嚥下困難や食事摂取不足による低栄養や脱水症が問題となる。高齢期を豊かに過ごすために食生活の留意点と献立例を紹介した。またバランスよく適量食べるために毎食4つの器を並べることや多種類の食品を摂るよう心がけるなどのポイントについて解説した。

(横山佳子)

② 季節の食事に関する話題

季節の食事では、それぞれの季節の旬の食材を使った料理や行事食などを紹介し、夏休みには夏の食生活の注意点もあわせて掲載した。

- 春の食事

4月の旬の野菜では、栄養クリニックの料理教室の献立から、春の旬野菜を使った『菜の花ずし』『ふきと鶏のわさび和え』を紹介した(写真:菜の花ずし)。さらに、野菜の効能や一回の摂取量などについて説明した。

- 夏の食事

7月のサマーキャンプに向けてでは、友達や親子での野外活動の機会が多くなるため、夏の野外クッキングでの食中毒の予防について、食中毒予防の三原則——「菌をつけない」、「菌を増やさない」、「菌を殺す」に基づいた注意点 ①手洗い ②食材の低温保存 ③十分な加熱④出来上がった料理の管理の4点を取りあげて説明した。新しい野外料理のメニューとして、肉、魚介類、旬の野菜を組み合わせたスペインの炊き込みごはん『パエリャ』を紹介した(写真:パエリャ)。

8月の夏バテ予防では、夏バテ予防の注意点について ①上手に水分を補給すること ②必要な栄養素をとって体力をつけること ③疲労を蓄積しないことの3点をあげて説明した。また、夏の旬野菜であるスイカ、ゴーヤ、トマト、トウガラシ、トウモロコシなどを紹介し、それらの栄養的な特徴や野菜摂取の重要性について説明し、『夏野菜を多く使ったカレー』を紹介した(写真:夏野菜カレー)。

・秋の食事

9月のおいしい秋の食材を楽しむ料理では旬の食材を使った料理を連載した。まず、秋の味覚の代表格サンマについて、多く含まれているEPA、DHAなどの栄養的特徴を説明し、手軽に楽しめる『サンマとキュウリの混ぜご飯』を紹介した。次に秋から冬に旬を迎えるきのこについて、日本にはきのこの種類が多く、食べ方も地方により様々であることや栄養成分について述べた。きのこを使った料理として『きのこ鶏ささ身とトマトのオープン焼き』を紹介した。3回目は種実類の利用法を取りあげた。種実類は他の食材では摂取しにくい栄養素が含まれているが、おやつとしてそのまま食すと、幼児や高齢者でしっかり噛めない場合には、誤飲にもつながる恐れがある。そこで、手軽に食事に利用する方法として『豆腐入りゴマ味噌』『クルミ味噌』『ピーナツクリーム』の和え衣三種を紹介した。(写真：種実類を使った和え物)。

・冬の食事

12月の行事食では、新年の料理について取りあげた。まずは、新年の料理の代表的な雑煮の由来、地域の特徴について説明した。2回目は、おせちに詰めることができ、さらに使いまわしのできる料理として、『煮豚と煮たまご』を紹介した(写真：おせちにもう一品)。肉と煮汁はラーメン、焼き飯、どんぶりに、残った煮汁で大根などを煮ると煮物に應用できる。3回目は新年に欠かせない餅について、様々な味付けや調理法に対応できる保存に優れた食材であることを説明し、餅を食べる時の注意点や保存法について述べた。また、揚げ餅を使った料理として『揚げ餅と鮭のみぞれ鍋』紹介した。

(河野篤子)